

ZDRAVÁ ŠKOLNÍ BRAŠNA

PROGRAM PRO ŽÁKY I. STUPNĚ ZÁKLADNÍ ŠKOLY



ŘEKNI STOP ŠPATNÉ BRAŠNĚ

Nevhodně zvolená školní brašna a její nepřiměřená zátěž může u dětí způsobit vadné držení těla, které pokud není kompenzováno, přispívá v dospělosti k degenerativním onemocněním páteře, často provázenými bolestmi.

Jak ale vybrat správnou brašnu?

Jak by měla vypadat a jak by se měla nosit?

JAK PROJEKT PROBÍHÁ



Vysvětlíme, jak si vybrat školní brašnu



Pobavíme se o správném tvaru a velikosti brašny



Ukážeme dětem, jak brašnu správně nosit



Jaká je správná hmotnost školní brašny?



Chcete taky zdravou školní brašnu?
Kontaktujte nás pro realizaci programu ve vaší škole:



MVDr. Michaela Pavelková

tel: +420 554 774 121

email: michaela.pavelkova@khsova.cz



ERGONOMIE SEDU

PROGRAM PRO ŽÁKY I. STUPNĚ ZÁKLADNÍ ŠKOLY



SEDÍME ZDRAVĚ?

Několikahodinové sezení ve školních lavicích a v družině může přispívat k vadnému držení těla malých dětí. Svůj podíl má i ergonomicky nevyhovující nábytek, vysoká psychická zátěž a nedostatek všestranného pohybu

JAK PROJEKT PROBÍHÁ

- Dotazník ke zjištění časové zátěže nošení školní brašny
- Je váha brašny úměrná váze dětem?
- Prezentace o správném sedu ve školní lavici
- Jak snížit zátěž na páteř
- Doporučení správného vybavení nábytkem



MVDr. Michaela Pavelková
tel: +420 554 774 121
email:
michaela.pavelkova@khsova.cz